



<http://www.botanical-online.com/alimentos/menus/menussemanales.htm>

MENU OVOLÁCTEOVEGETARIANO DE 2300 CALORÍAS DIARIAS: TERCER DÍA, MIÉRCOLES	
Comida	Platos
Desayuno	- 200ml (1vaso) de leche entera enriquecida con calcio 1 tostada con 5g de aceite. -150g de cítricos (2 kiwis)
Media mañana	- 1 yogur con muesli 20g (2cucharadas) de levadura de cerveza y 20g de avellanas
Almuerzo	- 300g de verduras al horno - 60g de judías blancas hervidas con 150g de patata con ensalada de 40g de cebolla tierna. 20g de aceite -150g de fruta (Melón)
Merienda	- Bocado con 50g de pan integral y 25g queso para untar bajo en grasa - Infusión de manzanilla
Cena	- 250g de pastel de zanahoria - Sopa de miso con 80g de pasta. 15g de aceite - Ensalada con 30g canónigos, 60g de brotes de soja - 1 yogur natural
Consejos	Beber de 1,5 a 2litros de agua cada día Caminar 30 minutos cada día